

АПТЕКА

януари, февруари '2018
брой 107

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА
тираж 60 000 екз.

Този екземпляр получите във Вашата аптека:

(място за печат на аптеката)

безплатен
екземпляр

Остаряваме по-късно!

**Тест: Каква
е действителната ви възраст?**

Зеленчукова аптека

**Помощ за сърцето през
студените месеци на годината**

**Как най-добре да предпазите
кожата си през зимата**

ОСТАРЯВАМЕ ПО-КЪСНО!

Човек е на толкова години, на колкото се чувства? Изследователите твърдят, че в тази разпространена фраза се съдържа немалко истина. Тъй като не само гените, храненето и имунната система определят колко бързо ще остареем.

Ние все повече застаряваме. Продължителността на живота в развитите европейски страни се е увеличила с около 6 години само от 1990 година насам – при мъжете в днешно време тя вече е 78, а при жените цели 83 години! На върха на класацията са Испания (средно мъже и жени 83 години) и Италия (82,7). Заедно с Латвия (74,8) и Литва (74,6) България е сред страните с най-ниска продължителност на живота – 74,7 години (за мъжете 71,2, а за жените 78,2 години) от населението на ЕС. Но макар и с по-бавни темпове тя нараства дори в нашите географски ширини. Само за последните 10 години се е увеличила с 2,2 години при мъжете и с 1,9 години при жените. Повишава се също продължителността на активната възраст: 75-годишните се чувстват в днешно време по-млади, духовно и физически по-здрави от своите връстници преди 20 години.

Как ще остарее човек и колко дълго ще живее се определя в много по-малка степен от неговите „метусалемови“ гени, отколкото от стила му на живот. Към това спада дори нагласа, свързана с известни прегрешения: французинът Жан Калме отказал цигарите едва на 119 години, Йопи Хеестерс пък пушил до смъртта си, настъпила на 108 години. За сметка на това и двамата дълголетници имали позитивно отношение към живота – един от най-силните източници на младост. Вие също бихте могли да отдалечите старостта, да се чувствате здрави, активни и в отличен тонус на духа и тялото до напреднала възраст. Ето какви са съветите на специалистите:

Борете се със скуката

На 80 години все още нищо не е приключило за Джейн Фонда – права като свещ, усмихната, стройна, пълна с енергия и визуално поне с 20 годи-



ни по-младата от реалната си възраст носителка на Оскар разкрива тайната на непреходната си младост пред своите многобройни фенове и последователи: дневно по една водка-мартини, от време на време по някоя разкрасяваща операция (заради професията), редовен секс и постоянно нови задачи. „Искам непрекъснато да научавам нещо ново. Така поддържам духа си млад.“ И както здравият дух допринася за здраво тяло, така и младият дух способства за едно по-младо тяло.

Частично подмладяване

70 често пъти са новите 50 – но не за всеки. Най-късно от 45-годишна възраст се отделя духът от фигурата: една част от жените откриват фитнес тренировките и с удоволствие носят дънките и маратонките на своите дъщери. Другата част изведнъж започват да се обличат в широки дрехи, да предпочитат пастелните тонове и да следват модната линия за възрастни. Поднобна е картината и при силния пол: едни започват да внимават с храненето и баланса между работа и личен живот, обличат се спортно и планират следващия маратон, докато други предпочитат вечерите пред телевизора с бира и чипс, коремите им нарастват, а с това често пъти и сърдечно-съдовите проблеми.

Стимулиране на хормоните

„Намаляването на хормоните винаги има централно място в процеса на остаряване“, - е на мнение мюнхенският гинеколог и специалист по превантивна медицина д-р Франц-Улрих Пауер. Тъй като от средата на

живота намаляват нивата на произвежданите от яйчиците и тестисите естроген, прогестерон и тестостерон. Последиците могат да бъдат нарушения на съня, депресии или покачване на телесното тегло. Но това не е задължително, тъй като определени действия за стимулиране на хормоните си човек може да предприеме и без лекарска помощ.

„За остаряването са виновни не само гените, но и стилът на живот“, - обяснява мюнхенският кардиолог, специалист по превантивна медицина и автор на книги проф. Мартин Хале. „Това доказват изследванията на еднородни близнаци, които са израснали отделно един от друг.“ Той идентифицира и един от най-важните фактори за забавяне на старостта: разнообразието. Това важи както за духа, така и за тялото – за храненето, спорта и тренирането на мозъка.

Хранене и телесно тегло

Храната разбира се е добре да бъде качествена, балансирана, богата на витални вещества и бедна на безсъдържателни, т.нар. „празни“ калории. При това именно намаляването на приеманите с храната калории е единствената доказана досега стратегия за забавяне процесите на стареене. За да не се чувства човек постоянно гладен, мюнхенският кардиолог препоръчва да се гладува един ден през седмицата или алтернативно да се прави ден за разтоварване с ограничено хранене (например плодове ден или такъв, в който се приема само зеленчукова супа). „Това оптимизира базовия метаболизъм и обмяната на веществата и може да забави процесите на стареене“, - е убеден специалистът.

Спорт

Във физическата активност експертът също съветва да има разнообразие. Тренирането на интервали, като се сменя краткотрайно високо натоварване с фази на разтоварване



Остеоприм

Витамин D₃
Витамин К

Калций 600 mg

Хранително добавка

**ОПТИМАЛНА ГРИЖА
ЗА СИЛНИ И ЗДРАВИ КОСТИ!**

ВИТАМИН К
ВИТАМИН D₃
КАЛЦИЙ

2 таблетки дневно

ЗДРАВИ КОСТИ

Остеоприм

Калций 600 mg

Витамин D₃
Витамин К

56

NP
Natur Produkt
www.naturprodukt.bg

Официален представител за България: „НАТУРПРОДУКТ“ ООД
София 1592, бул. Христофор Колумб 64, София изпартен център,
Логистична сграда 3, вход 4, тел: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17



ване – стимулира горенето на мазнини, активира хормона на растежа, подсилва сърцето, мускулите и може да забави стареенето на организма. Примерно упражнение за любителите на джогинга: 1 минута спринт, 2 минути бавно ходене с дихателни упражнения; модулет е добре да се повтори 5 пъти. Допълнителният ефект от спорта е, че стимулира образуването на нови нервни клетки.

Да учиш китайски на 60+

Мозъкът има нужда от разнообразие, за да не се състари преждевременно от скука. Изследователите в университетската клиника в Хамбург накарвали възрастни хора да се учат да жонглират. Направените след три месеца тестове отчели, че благодарение на ученето и реагирането отговарящите за това мозъчни зони са се уголемили. "Да започнеш да музицираш или да учиш чужд език в напреднала възраст поддържа духа в тонус", - обяснява проф. Хале и съветва: "Разтоварвайте продължителния стрес. Хормонът на стреса кортизол може директно да увреди мозъка."



Да се чувстваш млад

"Човек е толкова стар (или млад), колкото се чувства" – подобна сентенция може да бъде открита почти във всеки език. Оказва се, че тя съдържа повече истина, отколкото беше известно на учените досега. В продължение на 8 години британски изследователи следили група хора в напреднала възраст, две трети от които се чувствали по-млади, отколкото били в действителност. Към края на изследването в групата на хората, които се чувствали по-млади от реалната си възраст, имало значително по-малко

починали, отколкото сред тези, които се чувствали по-възрастни. Изводът на учените бил, че "усещаната възраст често пъти повлиява позитивно процесите на стареене." Само това естествено не е достатъчно. "Важно е човек да си поставя цели в напреднала възраст, дисциплинирано да ги следва и да гледа позитивно напред", - е на мнение проф. Хале. Ако това се комбинира със здравословен начин на живот, имунната система, психиката и собствените анти-ейдж хормони се повлияват позитивно.

Да остарееш по-късно – съвети, трикове и терапии

Зелен чай - субстанцията епигалокатехин галат (EGCG) предпазва кръвоносните съдове, мозъчните клетки и според изследванията може да намали почти наполовина риска от деменция, болест на Алцхаймер или Паркинсон. От тонизиращата напитка е най-добре да се изпиват по 3-4 чаши на ден.

Не се лишавайте от мазнини! Който се опитва да отслабва, пестейки мазнините, по-бързо се покрива с бръчки, тъй като на кожата започва да й липсва "тапициращо" вещество. Мозъкът и нервите също печелят от маслото, яйцата и зехтина. **Съвет:** Благодарение на съдържанието на мастни киселини и витамин Е авокадото и ядките осигуряват защита на сърцето; в кокосовата мазнина пък се крият възстановяващи маточните тръби вещества.

Силата на щитовидната жлеза – Щитовидната жлеза участва във всичко - в сърдечния ритъм, мозъчната дееспособност, обмяната на костно вещество, настроението и общия жизнен тонус. Нарушенията, определяни като хирер- или хипофункция стимулират процесите на стареене. Йодът, селенът и белтъчините поддържат правилното функциониране на щитовидната жлеза (комбинирано се съдържат в месото, млякото, сиренето). **Съвет:** Да се проверява регулярно щитовидната жлеза и при хипофункция да се приема съответен хормон-заместителна терапия по препоръка на специалист.

Ферментираните продукти като кисело зеле, туршия, соеви продукти (мисо, темпе) или киселото мляко освен витамините доставят пробиотици бактерии, които поддържат чревната защита в добро състояние, а в червата се намират 70% от всичките защитни клетки в организма. ■

PARUSAN

Made in Germany



Косата пада при сресване?

Ефективна грижа при косопад и оредяваща коса при жени-PARUSAN в две стъпки!

ПОДСИЛВА КОСАТА ОТ КОРЕН ДО ВРЪХ



ЗА ЖЕНИ

www.parusan.bg

1 СЪПКА

Стимулиращ шампоан

2 СЪПКА

Енергизиращ тоник за още по-добър резултат

Попитайте за серията и тестер на шампоан Парусан във вашата аптека



АПТЕКА

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

Редактор: Анета Калчева, Консултанти: Маг. Фарм. Доротея Набоко, Д-р Пенка Гетова, Худ. Оформление: АПЛА ПРЕСС, Издава: ЛЕМОНИДИМ, Адрес за контакт: София 1528, бул. "Христофор Колумб" № 64, София Еърпорт Център, Логистична сграда 3, вход 4; Тел.: 02/ 979-12-19; apteka@bgnet.bg; www.naturprodukt.bg В списанието са използвани снимки от Depositphotos.

ФеминХелп

Хранителна добавка

НЕВОЛНО ИЗПУСКАНЕ НА УРИНА

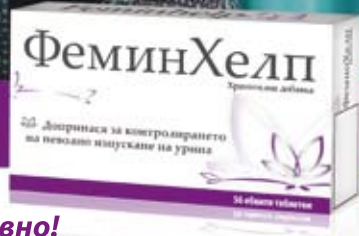


**КОНТРОЛЪТ
Е ВАЖЕН!**

1-2 таблетки дневно!

Допринася за контролирането на неволно изпускане на урина при кихане, кашлица, смях и вдигане на тежести (стрес-инконтиненция).

Не съдържа GMO соя!



NP
Natur Produkt
www.naturprodukt.bg

София 1592, бул. "Хр. Колумб" №64; София Еърпорт Център, Логистична сграда 3, вх. 4; тел.: 02/ 979 12 19; факс: 971 12 17

Климeнум

СИСТЕМА

☀ ден

🌙 нощ

24 ЧАСА

**БЛАГОПРИЯТЕН ЕФЕКТ
ВЪРХУ СИМПТОМИТЕ
ПРИ ЖЕНИ В МЕНОПАУЗА**

28 ТАБЛЕТКИ ДЕН и 28 ТАБЛЕТКИ НОЩ



NP
Natur Produkt

София 1528, бул. Христофор Колумб 64, София еърпорт център, Логистична сграда 3, вх. 4; тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17

ПРИ ЖЕНИТЕ Типични въздействия на климактериума

КОСА Всяка трета жена страда от по-силна загуба на коса в рамките на живота си. Тя изтънява най-често на темето. Възможни причини за това могат да бъдат например нарушения във функциите на щитовидната жлеза, недостиг на желязо или пък драстични диети за отслабване. Ако се появи косопад по време на климактериума, най-често става въпрос за андрогенна алопеция. При нея корените на косата страдат от нарастващото влияние на тестостерона.

Как да си помогнете: Обърнете се към (кожен) лекар. Срещу андрогенна алопеция помага миноксидилът, както и съдържащите естроген тинктури (приложени външно). Алтернатива са също антиандрогенните средства и 5-алфа-редуктазните инхибитори (финестерид, дутастерид).

ФИГУРА Много малко са жените, които изобщо не увеличават обиколката на талията и бедрата си по време на климакса. Възглавничките по хълбоците, целулитът и закръглянето около задните части започват да се изместват към корема, като се изглаждат типичните женски извивки около талията и бедрата. Една от причините за това е, че с намаляването на естрогена, в оформянето на фигурата надделяват андрогенните хормони като тестостерон и дехидроепиандростерон (DHEA) и това води до характерно за мъжете разпределяне на мазнините.

Как да си помогнете: Срещу допълнителните килограми помага единствено редуцията на калории, а срещу отпускането на съединителната тъкан – спорт и трениране на мускулите. Предимството при това е, че по-голямата мускулна маса означава по-бързо горене на мазнини.

КОЖА Дълбоките бръчки се появяват наистина по-късно, но остаряването на кожата започва още от 25-годишна възраст. Клетъчната регенерация, производството на подкожни мазнини, хиалуроновата киселина (важна за задържането на влага), колагеновите и еластични влакна – всичко започва прогресивно да намалява и след време се манифестира във видимо отпускане и набръчкване на кожата.

Как да си помогнете: Който не иска регулярно да посещава естетични хирурзи, разполага с други по-благоприятни от финансова, а нерядко и от естетична гледна точка възможности да противодейства на процесите на стареене. Най-важни са: предпазване от UV-лъчението (основна причина за остаряването на кожата); никакво тютюнопушене (стимулира разграждането на колаген); достатъчно сън (грижи се за засилено образуване на изглаждащите хормони на растежа) и използване на качествена хидратираща козметика.

КОСТИ Образуването на кости преобладава до 30-годишна възраст. Натрупаната дотогава костна маса представлява костния запас. Отговорни за това са т. нар. паратхормон (ПТХ), калцитонин, витамин D, но не бива да се пренебрегва и ролята на естрогена. Той участва в поддържане гравидните вещества на костите и намалява загубата на костно вещество.

Как да си помогнете: Силните кости се нуждаят от 100 мг калций на ден и достатъчно витамин D за усвояването му. Това означава да се приема 800-1000 IE витамин D на ден или редовно да се излагат лицето и целите ръцете на слънце. През юли например хората с нормално чувствителна кожа могат да постигнат тези стойности с 30 мин. сутрин, 5 мин. по обяд или 10 мин. след обяд.

СЪН Жените страдат по-често от мъжете от нарушения на съня. Освен психическите причини като страхове или грижи по време на климакса за това съдействат преди всичко топлият вълни. Хормоналните ефекти като загуба на естроген могат да се отразят негативно на дълбочината на съня и да нарушат нощната почивка. Т.нар. синдром на неспокойните крака също е относително честа причина за безсънието.

Как да си помогнете: Ритуали като вечерна вана (с лавандула или цитрусови аромати) помагат да се разгradi натрупаното през деня напрежение. Помещението за сън трябва да е тъмно и студено (от 18 до 21 градуса). Светлината пречи на производството на хормона на съня мелатонин. Който не може да се приспособи към теплите за уши, трябва да потърси по-тихо помещение или друг начин за справяне със звуковите смущения като хъркане на партньора, автомобилен трафик или шумни съседи.

ХОРМОНИ Когато се говори за женски хормони, на първо място винаги е естрогенът. Той е важен също за защита на сърцето, съдовете и имунната система. При тежки климактерични оплаквания като силни топли вълни, прекомерно потене, постоянно недоспиване и резки колебания на настроението може да се помисли за прилагането на хормонозаместителна терапия (с естроген / прогестерон или чист естроген – предимствата и рисковете е добре да се обсъдят с лекар).

Как да си помогнете: Заместването с хормони в или след менопаузата е добре да е „колкото може по-ниско дозирано и колкото е възможно по-кратко прилагано“. Приемането на препарати с фитоестрогени предлага по-безопасна алтернатива.

ПРИ МЪЖЕТЕ Коварна за тялото криза на средната възраст

КОСА Мъжете не говорят за това, но те не искат сиви коси, а още по-малко лысина. Всеки трети обаче още на младина започва да губи част от косата си, а след 30-годишна възраст подобно на есенна гора след силен вятър тя започва да скапа. Най-честата причина за това е андрогенната алопеция. Този тип оплешивяване се дължи на чувствителността на космения фоликул към дихидротестостерон (производно на тестостерона). При такъв косопад се получава свиване на фоликулите, което в крайна сметка скъсява живота на косъма и води до неправилното му възпроизвеждане.

Как да си помогнете: Винаги съществува скъпоструващата и трудоемка процедура по присаждане на коса като вариант. По-разпространена е терапията с миноксидил под формата на тинктура или с приеманите орално 5-алфа-редуктазни инхибитори (финастерид, дутастерид). Последните потискат образуването на дихидротестостерон, но само дотогава, докато бъдат приемани.

СИЛА Обездвижване, намаляване на образуващите мускули хормони, прекомерно количество медиатори на възпалението, приемане на твърде малко мускулни градивни вещества с храната - много са причините за това след 50-годишна възраст да се губят 1 до 2 % от мускулната маса на година.

Как да си помогнете: Най-малкото 1 до 3 пъти седмично да се правят меки силови тренировки, в които да се включват колкото е възможно повече мускулни групи, преди всичко от корпусната мускулатура и мускулите разгъвачи. Сериите от упражнения, повтаряни 12-20 пъти, би следвало да целят напрегане, но не и пренапрегане на мускулатурата. За изграждането на мускулна маса трябва да се приемат и достатъчно белтъчини - по 1,5 г на килограм телесно тегло.

КОРЕМ Макар дамите да не са толкова критични към мъжете с корем, пълнеенето тип ябълка може да създаде сериозни здравословни проблеми. Поради факта, че висцералните вътречеремни мазнини водят до производството на повече хормони, мастни киселини и вредни продукти на обмяната от нормалните мастни тъкани, тестостеронът спада, нараства опасността от развитие на диабет, както и рискът от нарушения на обмяната или сърдечно-съдови заболявания. За критични се смятат стойностите при обиколка на корема над 94 см.

Как да си помогнете: Свалянето на корема е добре да се постигне не само чрез редукция на храната и алкохолните напитки, но и чрез трениране на цялото тяло (напр. колоездене). 1-2 часа след физическата активност е разумно да не се приема храна, тъй като метаболизмът остава повишен часове след спортната дейност и така организмът ще може да започне да гори натрупаните мастни запаси.

ПРОСТАТА Никой друг свой орган мъжете не следят с такова подозрение като простатата. И това е разбираемо: млъчалните производители на семенна течност често пъти се превръщат в постоянен смутител на спокойствието. Всеки втори мъж над 50-годишна възраст развива доброкачествена хиперплазия на простатата, която довежда всеки пети до проблеми с уринирането, изискващи терапевтична намеса.

Как да си помогнете: Първата стъпка е промяна в стила на живот, например по-малко кафе, алкохол, остри подправки, поемането на порции на минимум 1,5 литра вода на ден. Втората стъпка е медикаментозна терапия; третата - оперативна намеса.

СЕКСУАЛНОСТ „Неможенето“ се отразява зле на самочувствието на мъжа. Затова проблемите със сексуалността са поставени доста високо в скалата на оплакванията. При това обаче е добре да се разграничат истинските проблеми от въображаемите. Първите обхващат т.нар. еректилна дисфункция (ЕД), докато вторите се основават на дразнещата идея, че мъжът вече не е толкова сексуално активен или издръжлив, колкото е бил на 20 - 30 години.

Как да си помогнете: Проблемите трябва да се дискутират с уролог. Той може да препоръча медикаментозна терапия (напр. инхибитори на фосфодиестераза тип 5 (PDE5) при ЕД, дапоксетин срещу преждевременна еякулация) или при значителен недостиг на тестостерон. Сексуални нарушения могат да възникнат вследствие на стрес, преумора или злоупотреба с алкохол. Добре е също така с напредване на възрастта мъжът да премисли и актуализира представите си за удовлетворителна сексуалност.

ПРИСТРАСЯВАНИЯ Мъжете водят в почти всички категории на пристрастяване. Положението допълнително се утежнява от това, че те по-късно признават наличието на проблем, не говорят за него и търсят лекарска помощ само в краен случай или в много напреднал стадий на заболяване. Според специалистите дължащите се на пристрастяване проблеми на мъжете, прогресивно нарастват през последните години.

Как да си помогнете: От първостепенно значение е своевременното осъзнаване на риска от пристрастяване. За отървяване от пристрастяването може да се предложи много повече помощ, отколкото си мисли човек. Новата таблетка селинкро например може да потисне желанието за повече алкохол и да поддържа консумацията на по-малко количество алкохол от преди.



**По-редки
позиви
за уриниране –
ПОВЕЧЕ РАДОСТ
от живота**



- Намалява внезапните, неконтролируеми позиви за уриниране
- Разрежда нощните позиви за уриниране
- Двойно по-интензивно действие, благодарение на уникалната комбинация от активни съставки
- Може да се приема бързо време
- Няма странични ефекти върху либидото

При смущения в уринирането в резултат на доброкачествена хиперплазия на простатата. Съдържа: 160 мг екстракт от сабал и 120 мг екстракт от копърба. Дозировка: 2 пъти по 1 таблетка дневно. Продължителността на лечение е неограничена във времето. Досега няма съобщени противопоказания. Лекарствен продукт. Преди употреба прочетете листовката.

NP
Natur Produkt
"Натурпродукт" ООД
гр. София - 1528, бул. "Христофор Колумб" 64,
София Експорт Център, Логистична сграда 3, вх.4
тел.: 02/979-12-19; факс: 02/971-12-17

**Натъртвания? Навяхвания?
Локализирана мускулна болка?**

Ще Ви помогне:
АРНИКАМЕД ДОЛОР, ГЕЛ

*Растителен лекарствен продукт с
висока концентрация на тинктура
от цветове на Арника монтана*

- За локално приложение 2 до 3 пъти дневно.
- При възрастни и деца над 12 г.



Лекарствен продукт без лекарско предписание.
Съдържа тинктура от цветове на Арника монтана.
За възрастни и деца над 12 г. Преди употреба прочетете листовката.

NP
Natur Produkt

София 1592, бул. Хр. Колумб 64, София експорт център,
Логистична сграда 3, вх. 4, тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17

КАКВА Е ДЕЙСТВИТЕЛНАТА ВИ ВЪЗРАСТ?

Изчислете биологичната си възраст! Тя невинаги съвпада с хронологичната – човек може да е по-млад или по-възрастен от нея. Открийте на колко години всъщност е вашето тяло.

1. Какво е вашето BMI?

(= телесното тегло в кг : височината в м²)

- ☐ под 18 или над 30 1
- ☐ 18 или 25-30 2
- ☐ 19 - 24 3

2. Какво е вашето кръвно налягане?

- ☐ Не знам 1
- ☐ Нормално или по-скоро ниско (под 140/90 mmHg) 2
- ☐ Над 140/90 mmHg 0

3. Колко често се храните на ден?

- ☐ Три пъти: сутрин, на обяд и вечер 3
- ☐ Пропускам закуската, вечер се храня обилно, а през деня похапвам дреболии. 1
- ☐ Сутрин и вечер 2

4. Как се храните?

- ☐ Ям нещо или готвя предимно с пресни продукти 3
- ☐ От време на време се опитвам да се храня здравословно, но усилията ми не са постоянни. 2
- ☐ Тъй като нямам много време, най-често се храня с готови продукти 0

5. Колко често приемате плодове и зеленчуци?

- ☐ По-малко от 4 пъти на седмица 1
- ☐ 1 път на ден 2
- ☐ 3 или повече порции на ден 3

6. Колко често консумирате алкохол?

- ☐ Никога или много рядко 2
- ☐ 1 чаша бира или вино на ден 1
- ☐ Повече от 1 чаша бира или вино на ден, също и твърд алкохол 0
- ☐ Максимум 2 чаши червено вино на седмица 3

7. Колко течности приемате?

- ☐ Около 2 литра вода, билков чай или неконсервиран сок на ден 3
- ☐ Около 1,5 литър, в това число и кафе 2
- ☐ Общо най-много 1 литър течности 1

8. Пушите ли?

- ☐ Не, никога не съм пушил / пушила 6
- ☐ Не, отказвах цигарите 3
- ☐ Да, най-много 10 цигари на ден 1
- ☐ Повече от 1 пакет цигари на ден 0

9. Колко често се движите?

- Брои се всякакъв вид спорт, вкл. ходене пеша.
- ☐ Повече от 5 часа на седмица 3
- ☐ Мин. 2 пъти по 30 мин. на седмица 2
- ☐ 1 до 2 пъти по 30 мин. на седмица 1
- ☐ Почти никога 0

10. Колко дълго спите нощем?

- ☐ По-малко от 5 часа, времето почти никога не стига за повече 1
- ☐ Най-много 5 до 6 часа 2
- ☐ 7 до 9 часа 3

11. Издърпайте кожата от обратната страна на дланта си. Бързо ли се изглажда отново?

- ☐ Да 4
- ☐ Не 0

12. Доколко сте удовлетворени от всекидневната си дейност?

- ☐ Доволен/-а съм, получавам признание, сам/-а решавам много неща 4



- ☐ Малко от нещата решавам сам/-а, понасям много критика 1
- ☐ Не съм удовлетворен/-а, с удоволствие бих захвърлил/-а всичко 0

13. Във вашето семейство...

- ☐ ... всички са основно здрави 4
- ☐ ... има 1-2 случая на сърдечно-съдови болести, диабет, деменция или рак 2
- ☐ ... има повече случаи на сърдечен инфаркт, инсулт, рак, деменция, диабет 0

14. Колко време за релаксиране отделяте в ежедневието си?

- ☐ Също и в натоварени периоди се грижа за релаксиращи паузи, включително чрез йога, спорт или медитация 3
- ☐ Често имам стресиращи ситуации, но успявам да ги балансирам 2
- ☐ И в професионалния, и в личния си живот съм в постоянно напрежение, от което рядко успявам да изключа 0

15. Колко сте общителни?

- ☐ Прекарвам често хубави часове със семейството и приятелите си 4
- ☐ Често ми липсва време за това 1
- ☐ Не много често. Не съм доволен / доволна от своя социален живот 0

Резултати:

ТОВА Е ВАШАТА БИОЛОГИЧНА ВЪЗРАСТ

44-51 точки: 10 години по-млади

Вашето тяло ви благодари за здравословния микс от движение, релаксация и (пре-дмнно) здравословно хранене. Продължавайте в същия дух!

33-43 точки: 5 години по-млади

Добре де, позволявате си някоя и друг грех в стила на живот, но успявате да неутрализирате последиците с подмладяващи клетките фактори.

20-32 точки: идентична

Вашата биологична и родена възраст са идентични. Не искате ли да започнете тренировки за релаксиране? От вас зависи сега да забавите хода на времето.

10-19 точки: 5 години по-възрастни

Кои са най-често допусканияте от вас грехове? Дори изключването на един от рисковите фактори започва да върти биологичния часовник назад.

По-малко от 9 точки: 10 години по-възрастни

Под постоянно напрежение ли сте, подложени ли сте на непрекъснат стрес? Обмислете релаксираща програма и възстановяваща антистрес терапия.

Естествено по-дълги мигли!



Благодарим ти, Бонилаш!



- Удължава, съства и уплътнява миглите;
- Подсилва естествения цвят на миглите;
- Подхранва, хидратира и възстановява миглите;
- Предотвратява прекомерното падане на миглите;
- Подходяща грижа след прилагане на изкуствени мигли.





ЗЕЛЕНЧУКОВА АПТЕКА

Лечебни средства човек може да открие не само в аптеката. Те растат на полето, по лехите в градината или в саксии на балкона. Това, че зеленчуците са полезни е известно отдавна, но те могат също да лекуват или да помагат за възстановяване на здравето. Научете с какви лечебни сили разполагат и как да се възползвате от ценните им активни съставки.

Лечебното действие на популярните зеленчукови сортове е познато от прастари времена. Хората, които се занимавали със земеделие и рядко могли да разчитат на лекарска помощ, били първите, които се научили да използват почти всички растения от своето обкръжение не само за храна, но и за овладяване на здравословни проблеми – както за профилактика, така и за лечение.



Хранителни продукти с многостранно действие

Някои от най-разпространените зеленчуци притежават именно тази двойна стойност за нашето здраве. За съвременния човек е ясно, че всекидневният прием на зеленчуци обезпечава тялото му с богат набор от жизненоважни витамини и минерали. Успоредно с това в много домакинства до ден днешен се използват популярни рецепти от народната медицина за прости лечебни приложения – като лечебни торбички при болки в ушите, загарващ компрес със сварени картофи при ставни оплаквания или пък налагане на зелеви листа при травма. Но фундаментално знание за лечението със зеленчукови растения все още не съществува. Това се дължи може би на факта, че в сравнение с лечебните билки и подправки зеленчуците все още се възприемат като по-обикновени, прозаични продукти за консумация. Една подредена леха с подправки

обичайно получава повече внимание и уважение от засадената с обикновени зеленчуци, макар това с нищо да не е оправдано – зеленчуковите растения образуват точно толкова активни съставки срещу бактерии, гъбички и вируси, колкото и много по-ценените от тях лечебни билки и подправки. Те съдържат дъбилни и горчиви вещества, флавоноиди, субстанции за регулиране на кръвното налягане и холестерола.

чични масла, показани при кашлица, простуда, но също при напрежение и схващане на тялото.

Всекидневна порция медицина

Зеленчуците следователно са не само ценна храна, но също отлично превантивно и лечебно средство. При това човек може да яде от тях, докато се засити, без да трябва да се съобразява с неблагоприятни странични реакции, както е при немалко от лечебните билки и подправки. Успоредно с това цветните зеленчукови храни обезпечават организма с богата палитра от витамини, минерали, микроелементи и вторични растителни вещества.



Това само по себе си превръща зеленчуците в дневна порция медицина. А в случай на нужда те могат да бъдат прилагани с лечебни цели и външно.

Успокояващото действие на марулята

В една обикновена маруля (*Lactuca sativa*) се крият много повече полезни вещества, отколкото човек би предположил, че може да съдържа стандартната гарнитура. Благодарение на съдържанието на мастноразтворимия млечен сок, т.нар. лактукариум, листата ѝ могат да се използват като лечебно средство при нарушения на съня. Лактукариумът притежава опиоидно действие, като салатният опиум оказва успокояващ ефект директно върху вегетативната нервна система и така смекчава състоянията на въз-

Често пъти обикновените зеленчуци са дори по-богати на лечебни вещества от билките. Марулята например изненадва със съдържанието си в млечния ѝ сок опиоидни вещества, които притежават успокояващо и стимулиращо съня действие. Картофите също могат да бъдат използвани като лечебно средство по много начини както в суров, така и в сварен вид. Широко разпространена е употребата им като топъл влажен компрес при кашлица и ревматични оплаквания. Малко хора знаят обаче, че сурово настъргани, те могат да бъдат прилагани върху повърхностни изгаряния за предотвратяване появата на мехури. Суровият сок от картофи е много ефективен също при слънчеви изгаряния, като отнема топлината от кожата и я успокоява. Обратно на това, по естествен начин тялото може да бъде загарто, при това не само чрез синапени лапи или пластири. Същият ефект могат да постигнат например репичките с високото си съдържание на затоплящи гор-

Гриповит

Хранителна добавка

ЗА ПО-СИЛЕН ИМУНИТЕТ

ПРЕЗ СТУДЕНИТЕ И ПРОМЕНЛИВИ МЕСЕЦИ!

- С ЕКСТРАКТ ОТ ПЛОДОВЕ НА БЪЗ
- БОГАТ НА ВИТАМИН С И ЦИНК
- ИНСТАНТНА НАПИТКА С АРОМАТ НА ГОРСКИ ПЛОДОВЕ

ДЖУНИЪР

За деца над 3 години

МАКС С

За възрастни

По 1 саше на ден!

Гриповит

Витамин С 600 mg

Допринася за доброто здравие и имунитет през студентите месеци и в периода на грипа.

Вкус: ябълка, боровинка и цитрусови плодове

НП Natur Produkt

www.naturprodukt.bg

„НАТУРПРОДУКТ“ ООД - гр. София 1592, бул. Христофор Колумб 64,
София експорт център, Логистична сграда 3, вх. 4,
тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17

Мукоплант Анисол

Здравейте,
аз съм вашата кашлица!

Преча на работата Ви!
Смушавам почивката Ви!

Време е за Мукоплант Анисол!

- Мукоплант Анисол лекува кашлицата
- Втечнява гъстите секрети
- Прочиства дихателните пътища
- Ограничава инфекцията

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 12 години.
Съдържа: 200 mg. мусли от анисол.
Преди употреба прочетете листовката.

DR. THEISS

NP Natur Produkt

София 1528, бул. Христофор Колумб 64, София Експорт Център,
Логистична сграда 3, влд. 4, тел.: 02/979 12 19; факс: 02/971 12 17

Umckalor® умното лекарство

ПРИ ОСТРИ ИНФЕКЦИИ НА ДИХАТЕЛНИТЕ
ПЪТИЩА, БРОНХИТИ И СИНУЗИТИ

- ✓ има умерени антивирусни и антибактериални свойства
- ✓ облекчава симптомите
- ✓ спомага за по-бързото възстановяване
- ✓ предотвратява повторно заболяване

Umckalor

Лекарствени продукти без рецепта. Съдържат екстракт от пеларгонум.
Капки: за възрастни и деца над 1 г. Таблетки: за възрастни и деца над 6 г.
Преди употреба прочетете листовката.

NP Natur Produkt

„НАТУРПРОДУКТ“ ООД
София 1528, бул. Христофор Колумб 64, София експорт център, Логистична сграда 3, вх. 4, тел.: 02/979 12 19; факс: 02/971 12 17

буда и стрес. Това съдейства за по-лесно заспиване и води до спокоен, възстановяващ сън. Съдържащите се в лактукариума на марулята активни вещества притежават и леко обезболяващо действие, така че за дължашото се на стрес главоболие не остава никакъв шанс. Затова вместо да посягате към таблетките за сън, накинете няколко листа в чаша топло мляко или просто се насладете на една салатата на вечеря.

Ястие за сън

Съставки: малка маруля, зехтин, лимон, сол и черен пипер.

Приготвяне: Листата се измиват и нарязват на едри парчета (добре е да не се режат с нож). Подправят се на вкус със зехтин, лимонов сок, сол и пипер.

Употреба: Изяжте салатата в спокойна обстановка около половин час преди лягане. Добре е да не е много студена, стайната температура е оптимална.

Недооценените картофи

Неправилно набеден за покачваща килограмите храна и свързан с всичко друго, но не и с лечебно действие, картофът е напълно незаслужено подценяван зеленчук. Той доставя лесно смилаеми въглехидрати, които не обременяват организма и то в съчетание с много витамини и минерали. Нарязани на кръгчета или настъргани картофи даряват на кожата много влага и по този начин изглаждат малките бръчки. Прясно изстисканият сок от картофи донася облекчение и стимулира по-бързото оздравяване при слънчево или друг тип леко изгаряне на кожата. При стомашно-чревни проблеми пък картофеното пюре оказва противовъзпалително и потискащо секрецията на стомашен сок действие. Картофената супа притежава възстановяващ лечебен ефект след стомашно-чревно разстройство и действа успокояващо при хронични чревни заболявания. При болки в гърлото, упорита кашлица, ревматични оплаквания, акне или нарушения на кръвообращението помага налагането на влажно-топли компреси със смачкани варени картофи.



Компрес с картофи стимулира оздравяването и противодейства на спазми

Съставки: 5 средно големи картофи, памучна торба или кърпа.

Приготвяне: Картофите се сваряват с кожата, докато омекнат, поставят се в памучната торба / кърпа и се смачкват.

Употреба: Леко охладената памучна торба с картофите (да се провери температурата) се поставя върху гърлото, гърдите при кашлица или друго проблемно място. Тя не трябва да пази, а да се усеща като приятно затопляне. Може да се използва без ограничение.

Моркови при разстройство и за прочистване от отрови

Морковите са известни предимно с високото си съдържание на бета-каротин, но подобно на ябълките и цитрусовите плодове те съдържат също много пектин. Пектините са сложни изградени растителни полизахариди, които помагат не само при стомашно-чревно разстройство, но се препоръчват и за безопасно, естествено прочистване от отрови. Като градивен елемент от растителните клетки те допринасят за еластичността на растителните тъкани и осигуряват задържането на течности. Пектинът може да бъде открит в най-големи количества във външните части на растението, например в кората на ябълката. При настъргването на ябълката с обелката или при дълго варене на морковите (без да се белят) пектинът засилва своето полезно действие. В червата той набъбва, свързва течностите и благодарение на това противодейства на разстройството. Успоредно с това създава неразтворимо съединение с тежките метали и другите вредни вещества, което спо-



собства преминаващите през червата отрови да бъдат изведени от организма.

Ускопяваща червата супа от моркови

Съставки: 500 г моркови, зеленчуков бульон.

Приготвяне: Морковите се измиват добре и нарязват на малки парчета. Варят се в 1 литър вода за около 1 – 1,5 часа. При дългото варене съдържашите се в морковите активни вещества се освобождават; водата трябва да се изпари до 200 - 250 мл. Накрая морковите се пасират в останалата вода и пюрето се разрежда с 1 литър зеленчуков бульон.

Употреба: При силно разстройство супата се приема на части в рамките на деня. Тя е подходяща също за малки деца над 6-месечна възраст.



Лечебният зеленчук праз

Хилдегард фон Бинген е смятала прازа за вреден, без да посочва конкретна причина за това. По всяка вероятност не е харесвала вкуса на луковото растение. Ако знаеше обаче колко е полезно, със сигурност не би била негативно настроена към него. Празът принадлежи към мочегонните зеленчуци и така поддържа бъбречната функция. Съдържащите се в растението серни съединения помагат да се облекчи кашлицата. Според народната медицина е достатъчно няколко дни подред да се консумира лютият зеленчук под всякаква форма. При това влизашите в състава му полезни вещества подсилват имунната система, тъй като празът е богат на витамините С и К, фолиева киселина, желязо, манган, калий, калций и магнезий. Съдържащият се в него инулин е не само добре поносим от болните от диабет, но подпомага също усвояването на калция и магнезия от организма. Така предлага превенция срещу остеопороза и помощ за костната система и червата. Полезната бактериална чревна флора в човешкия организъм обича

баластното вещество инулин, затова тя се повлиява благоприятно от едрото луково растение. Смятаният за не особено изискан зеленчук може да предизвика газове и подуване на корема, но при регулярна употреба неприятният ефект изчезва.

Задушен праз срещу кашлица

Съставки: 500 г пресен праз, 125 мл зеленчуков бульон, 1 с.л. масло, сметана, сол, пипер, мускатово орехче.

Приготвяне: Празът се нарязва на колела и се оставя да се отцеди. В тиган се нагорещява малко масло, добавя се празът, пържи се за кратко и се задушава под капак за 1-2 минути. После се отстранява от котлона, добавя се малко сметана и се подправя на вкус.

Употреба: Приема се няколко пъти на седмица за доставка на инулин и срещу кашлица.

Отслабващият и общо оздравяващ ефект на гулията

Гулията принадлежи към същото семейство, към което спада слънчогледът, като произхожда от северните и средните части на Америка. Отдавна пренесена в Европа, тя вече може да бъде срещната в природата дори в диво състояние. Не особено популярната коренова грудка има уникални лечебни свойства, като засилва имунната, ендокринната и нервната системи и подобрява качеството на кръвта. Тя е изключително богатата на инулин – природния аналог на инсулина - и поради тази причина е предпочитана най-вече от диабетиците, тъй като не повишава нивата на кръвната захар. Но също хората с наднормено тегло могат да се възползват от полезните й свойства, тъй като при стабилни нива на кръвната захар не настъпват атаки на глад и свалянето на килограми става по-лесно. Подобно на прازа, но още по-интензивно, тъй като съдържанието на инулин в гулията е много по-високо от това в луковото растение, е позитивното й влияние върху кръвното налягане, чревната флора и нивото на холестерола. Това се дължи на свойството на инулина да свързва жлъчните киселини, триглицеридите (неутралните мазнини) и холестерола. При това вкусът ѝ е сладък и приятен. Инулинът ферментира едва в дебелото черво. Преди това той е неусвоим и може да доведе до образуването на газове при някои хора.

Полезната гулия, известна още като земна ябълка, е много богата на витамини и минерали, а по съдържание на желязо превъзхожда моркова, картофите, ряпата и цвеклото. Освен това съдържа калий, калций, желязо, манган, фосфор, цинк, силиций, магнезий, натрий, флуор, хром и други минерали. В състава си включва

ClinSin med при ХРЕМА и СИНУЗИТ!

• За деца над 4 г.

- Нежно почиства и отбъбва
- Овлажнява носната лигавица
- При алергична или инфекциозна хрема
- При възпаление на синусите

AP Natur Produkt
София 1592, бул. Хр. Колумб 64, София еърпорт център, Логистична сграда 3, вх. 4, тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17

АФЛУ ТАЙС

ОЩЕ ПРИ ПЪРВИ СИМПТОМИ НА НАСТИНКА И ГРИП!

НЕ ЧАКАЙТЕ НАСТИНКАТА ДА ВИ ИЗПРЕВАРИ, ИЗПРЕВАРЕТЕ Я ВИЕ!

ХОМЕОПАТИЧЕН ЛЕКАРСТВЕН ПРОДУКТ за възрастни и деца над 12 г.
Преди употреба прочетете листовката! Без рецепта!

AP Natur Produkt | Официален партньор за България: Аптека "Аптека" ООД
София Т101, бул. Хр. Колумб 64, София еърпорт център, Логистична сграда 3, вх. 4, тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17

SANOHEPATIS

АРТИШОК, КИМ, L-ОРНИТИН-L-АСПАРАТ

За балансирано храносмилане
Подобрени чернодробни и жлъчни функции



Екстрактът от артишок има **холеретичен, антиоксидантен и антилипемичен** ефект

Екстрактът от ким има **карминативно, спазмолитично и болкоуспокояващо** действие

L-орнитин-L-аспарат има **балансиращ и защитен** ефект върху чернодробната функция



София 1592, бул. Христофор Колумб 64,
София еърпорт център, Логистична сграда 3, вх. 4,
тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17

ЗАПЕК? НЕРЕДОВЕН СТОМАХ? *

КолоФибрин

Хранителна добавка с НАТУРАЛНИ ФИБРИ
от псилум и пектин

- разтворими и неразтворими фибри
- за поддържане на редовен стомах
- за оптимално телесно тегло
- 3 сашета дневно, за възрастни

* Всеки четвърти българин има този проблем



Natur Produkt

www.naturprodukt.bg
София 1592, бул. "Хр. Колумб" №64; София Еърпорт Център,
Логистична сграда 3, вх. 4; тел.: 02/ 979 12 19; факс: 971 12 17

големи количества целулоза, пектин, органични киселини, мазнини, белтъчини и незаменими аминокиселини, витамините B1, B2, B6, C, PP, каротиноиди и ценните киселини аргинин, валин, лизин, левцин. Високо е също така съдържанието на органични поликиселини, които в съчетание с витамин С пазят клетките от остаряване и имат силно изразено антиоксидантно действие.

За терапевтични цели грудката може да се използва сурова, сварена или под формата на сок, тъй като независимо по какъв начин се обработва, запазва лечебните си качества.

Ползата от лютите репички

Репичките принадлежат към растенията, съдържащи горчични масла, които им придават съответния остър вкус. Именно на тази лютост се дължи и тяхната лечебна сила. При налагане на компрес с настъргани репички например благодарение на лютите горчични масла се произвежда топлина, която може да донесе облекчение при ревматични оплаквания, бронхит или нарушения на кръвообращението. При кожни нечистоти, циреи и акне подобряването на кръвообращението води до прочистване на запушените и възпалени пори. Отпускащата топлина обаче може да бъде използвана също за затоплящи бани на стъпалата при простуда, астматични оплаквания или предизвикано от напрежение главоболие. За целта е достатъчно пълна шепа настъргани репички да се добави към 2-3 литра топла вода, в която да се потопят стъпалата и държат няколко минути до затопляне. Дъвченето на сурови репички пък помага за поддържането на функцията на белите дробове.



Компрес с репички стимулира кръвообращението, успокоява болките и разтваря секретите

Съставки: Репички, тънка памучна кърпа, шал или дебела кърпа за завиване.

Приготвяне: Пълна шепа с репички се нарязват на парчета и смачкват в блендер или настъргват на ситно с ренде.

Употреба: На засегнатото място се поставя тънка памучна кърпа и отгоре се разпределя кашата от репички. Върху нея се поставя друга кърпа и компресът се прикрива с шал.



Благодарение на телесната температура горчичните масла се освобождават и бързо възниква усещане за топлина. То обаче трябва винаги да е приятно, за да се избегнат нежеланите реакции. Една процедура продължава 5-10 минути или дотогава, докато се усеща приятно. За деца обаче този компрес не се препоръчва.

Зеле срещу стрес и травми

Обикновеното зеле се използва под различни форми в народната медицина – прилагат се предимно листата и сокът, по-рядко семената и корените. Макар листата на кръглия зеленчук да са трудно смилаеми поради грубата целулоза, в сока от зелеви листа се съдържа витамин U, който защитава лигавицата на стомаха и помага при възпаления и язва. Приложен външно същият витамин подобрява кръвообращението и намалява болката при травми и увреждания на кожата. Затова със зелеви листа се налагат всякакъв вид натъртвания, отоци, синини, хематоми и болезнени стави. Зелевите листа съдържат също фолиева киселина, показана при анемия и продължителен стрес. Зеленчукът е богат на полезни витамини и микроелементи като фосфор, цинк и магнезий, които подпомагат възстановяването след изтощителни болести. За приготвянето на сок листата трябва добре да се очистят, измият обилно с вода и прекарат през сокоизстисквачка с неоглямо количество вода, тъй като зелето е сух зеленчук. Този сок е много полезен срещу гастрит, повишена киселинност на стомаха и язва. Помага и за възстановяване след тежък стрес – тогава е добре да се добави 1 ч.л. мед към 1 винена чаша и да се приема 3 пъти дневно след хранене.

Компрес със зелеви листа при дископатия, артроза и травми

Съставки: 2-3 вътрешни листа от прясно зеле, кърпа за превръзване.

Приготвяне: Листата се начукват до омекване, налагат се на засегнатото място и се превръзват с кърпа, бинт или шал.

Употреба: Превръзката е добре да се държи колкото е възможно по-дълго на болезненото място, като се сменя всяка вечер. При невъзможност да се прилага през деня да се държи нощем до отшумяване на оплакванията. ■

ПОМОЩ ЗА СЪРЦЕТО ПРЕЗ СТУДЕНИТЕ МЕСЕЦИ НА ГОДИНАТА



Ниските температури повишават риска от сърдечен инфаркт. Ако останете активни, това може да бъде предотвратено, включително при налично заболяване. При това да се подсили жизненият мотор е по-лесно, отколкото си мисли човек.

Знаете ли тайната на съвършено звучащия оркестър? Всички музиканти следват диригента и свирят в един и същи такт. Човешкият организъм също разполага с такъв диригент: нашето сърце. То дава такт на нашия живот и поддържа всичко в унисон. Тази важна задача обаче сърцето може да изпълнява, само ако във всяка възраст му се помага да бъде здраво и жизнено. Ден след ден без никаква почивка то извършва рекорден обем работа: изпомпва около 8 600 литра кръв през тялото, за да поддържа кръвообращението, осигуряващо на организма топлина, кислород, хранителни вещества и всичко необходимо за функционирането на органите и системите в него. Неслучайно го наричат мотор на живота! Ниските температури в студентите месеци на годината го обременяват още повече, затова е добре да се подпомогне дейността му. Това е от особено значение за хората над 65-годишна възраст.

Когато е студено, кръвното налягане се покачва

За да се съхрани топлината в тялото, при студ кръвоносните съдове се свиват и кръвното налягане се покачва. Това не е проблем за здравите хора, но за сърдечно болните може да бъде. Тъй като сърцето им трябва да се напруга повече, за да преодолее по-високото налягане. Освен това студът е стеснил периферните им съдове, което при

рискови пациенти води до по-малко обезпечаване на сърдечния мускул с кислород и хранителни вещества. За здравите хора това също не представлява проблем, но за сърдечно болните рискът се увеличава: през зимата случаите на ангина пекторис при тях са по-чести, отколкото през лятото. Така ниските температури могат да доведат при някои хора до сърдечна слабост, микроинфаркт или мини инсулт. Самите пациенти могат да предотвратят подобно неблагоприятно развитие и да направят много за своя жизнен мотор.

Тайната се крие най-вече в движението

Интензивността и начинът на движение е най-добре да се консултират с лекуващия кардиолог. Идеални са 3 тренировки на седмица с продължителност 20 до 30 минути. За джогинга и колоезденето важи правилото: в началото на тренировката човек трябва да се натоварва дотолкова, че да може да пее. С времето трябва да увеличава натоварването, но така, че винаги да може да поддържа разговор, докато тренира. Освен това преди да излезе навън, е добре да затопли тялото си с няколко минути гимнастика, съветват експертите. Шал пред устата държи настрана студения въздух, това също разтоварва сърцето. По-интензивното напругане обаче като цепене на дърва или ринене на сняг не е подходящо за сърдечно болните и е най-добре тези задачи да се поемат от здрав човек.



10 най-добри помощници за сърцето

Здравите хора, особено в напреднала възраст, също трябва да се грижат за сърцето си през зимните месеци, ако искат да го поддържат в добра кондиция. А за това не се изискват големи усилия.

1. Смейте се повече!

Това не е шега: ако искате да направите нещо добро за сърцето си, се смейте по-често. Тъй като благодарение на смеха артериите се разширяват и това осигурява по-добро кръвоснабдяване за вашия жизнен мотор. От доста време изобщо не ви е до смях? Ако е така, специалистите съветват да потърсите помощ при психотерапевт. Тъй като депресиите са сериозен рисков фактор както за сърдечен инфаркт, така и за повишаване на холестерола.

2. Правилно мерете кръвното налягане

Високото кръвно налягане при всички случаи обременява сърдечния мускул и

UNIREX 100+3
добри новини
за вашето
сърце

100 таблетки

Разтворима във вода таблетка -
бързо действие

75 мг - най-ниската клинично ефективна доза, свързана с
по-нисък риск от странични ефекти и кървене

Английско качество

UNIREX

Лекарствен продукт.
Съдържа 75 мг. ацетилсалицилова киселина.
Преди употреба прочети листовката.
За възрастни и деца над 16 години.

МАЛ-А4524-04-2014

За повече информации: „НАТУРПРОДУКТ“ ООД, София 1528, бул. „Христофор Колумб“ № 64,
София Експерт Център, Асептично сграда 3, Висок 4, тел.: 02/ 979 12 19, факс: 971 12 19

**Погрижете се за сърцето си!
Победете холестерола!**



Profichol
AD-11

Ефективен
Натурален
Безопасен

ПрофиХОЛ
ФОРТЕ монаколин К
витамин В₆ - витамин В₁₂ - фолиева киселина

✓ Монаколин К - натурален статин
✓ Бързо, клинично доказано действие

PROFICHOL FORTE съдържа специална комбинация от екстракт от червен ориз (стандартизиран Монаколин К) и витамини В₆, В₁₂ и фолиева киселина.

Натур Продукт
www.naturprodukt.bg

Обществен профитна компания на България "НАТУРПРОДУКТ" ООД
София 1108, бул. "Христофор Колумб" 64, София Експорт Център, Логистична сграда 3, вх. 4, ет. 5, тел.: 02/ 979 12 19, факс: 02/ 979 12 17

Уронат

**ТВОЯТА ТРОЙНА ГРИЖА
ЗА ЗДРАВА УРИНАРНА СИСТЕМА**

**Комплексни продукти,
съдържащи стандартизирани екстракти от:**

- ✓ Златна пръчица (Енчец)
- ✓ Листа от бреза
- ✓ Коприва



Уронат gold
Допринася за доброто състояние на уринарната система
15 капсули

ПЪРВИТЕ 7 ДНИ

Уронат Здравит
Допринася за доброто състояние на уринарната система
60 капсули

ПРОДЪЛЖЕТЕ С УРОНАТ

Натур Продукт
www.naturprodukt.bg
"НАТУРПРОДУКТ" ООД
София 1592, бул. Христофор Колумб 64,
София експорт център, Логистична сграда 3, вх. 4,
тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17

може да доведе до инфаркт. „Повечето и най-тежките сърдечни инфаркти се случват между 3 часа през нощта и 11 часа сутринта“, - обяснява немският интернист и кардиолог проф. Курт Дийм. Затова кръвното налягане трябва да се мери рано сутрин, непосредствено след ставане от сън. Ако в тези часове то е твърде високо, т.е. над 140/80 mm Hg, това е сериозен алармиращ сигнал за отслабнало, болно сърце. Коректно регулиране на кръвното налягане с лекарска помощ и грижлив прием на предписаните медикаменти могат да разтоварят този най-важен за организма мускул и дори да го излекуват.

3. Предотвратете диабета

Диабетът също повишава риска от сърдечен инфаркт, тъй като захарната болест стимулира склерозирането на съдовете. Затова от особено значение е поддържането на балансиран стойности на кръвната захар. Ако например се откажете от подслажданите с фруктозен сироп безалкохолни напитки, помагате на сърцето си да остане във форма.

4. Слушайте любимата си музика

Доказуемо положително въздействие на сърдечния тонус оказват също песните и мелодиите. Коя музика ви се отразява добре, е въпрос на вкус и лично предпочитание. Това може да е поп музика, джаз, класика или стари шлагери. Ефектът според едно изследване на университета в Мериленд си остава същият: слушането на индивидуално възприемана като приятна музика стимулира кръвообращението. Чудесна превенция срещу инфаркт и тромбози.



ве“, - обяснява кардиологът. „Трябва да сме благодарни за тези алармиращи сигнали.“ Тъй като който реагира правилно на тях и бързо потърси лекарска консултация, след ехокардиография може да получи навременна помощ, която да предотврати по-нататъшно влошаване на сърдечното заболяване, както и възникване на животозастрашаващи състояния. В такива случаи най-често се прибегва към инвазивно хирургично лечение, чиято цел е да се запази жизнеността на сърдечния мускул и да се осигури притока на обогатена с кислород кръв на мястото на запушената артерия. Това може да бъде направено по 2 начина – чрез балон в стеснената част на съда, който се надува с помощта на катетър, на пациента може да му бъде поставен стент, който предотвратява свиването и затварянето на артерията. Другият вариант е да се приложи хирургия за коронарно-артериален байпас. При него се взема вена от друга част на тялото, добавя се към краищата на запушения съд и така се осигурява притокът на обогатена с кислород кръв.

8. Не забравяйте да пиете хапчетата си!

При нарушения на сърдечния ритъм се прилагат антиаритмични лекарства и антикоагуланти (противосъсирващи, които се грижат за това да не се образуват тромби). Експертът Дийм казва: „В случай на абсолютна аритмия при предсърдно мъждене приемът им може да предпази от инфаркт или инсулт – сърцето бие отново в такт.“ При условие разбира се, че таблетките се пият регулярно.

9. Зареждайте се със слънчева светлина

Когато излагаме кожата си на слънце, в тялото ни се синтезира витамин D. Ако не разполагаме с достатъчни количества от него, се повишава опасността от сърдечен инфаркт или инсулт. Нивото на витамин D в кръвта трябва да е не по-малко от 30 ng/ml. При установяване на недостиг помага приемането на жизненоважния витамин под формата на таблетки или капки.

10. Останете в движение

Най-вече тренировките за издръжливост като джогинг, колоездене или специализираната кардио гимнастика са идеални за предотвратяване на сърдечно-съдови заболявания. Тъй като инфарктите най-често са последица от стила на живот, свързан с малко движение, стрес, нездравословно хранене или тютюнопушене, много от начините да помогнете на сърцето си остават в собствените ви ръце. ■



5. Почиствайте главата си

Разходка в гората или йога помагат за разграждането на застрашаващия сърцето стрес. А едно изследване на университета в Калгари свидетелства също, че медитацията може да лекува дори на клетъчно ниво. От това директно извлича полза и едно претоварено сърце.

6. Основно почиствайте зъбите си

„Свързаните с оток възпаления застрашават сърдечните съдове“, - предупреждава проф. Дийм и съветва: „Хроничните възпаления в устната кухина трябва задължително да се лекуват – към тях спадат и венците. Затова почиствайте зъбите си внимателно, използвайте конец за междузъбните пространства, душ за устната кухина и регулярно отстранявайте зъбния камък при стоматолог.“

7. Вслушвайте се в сигналите на тялото си

„Тежест в областта на гърдите и усещане за стягане са симптоми за втвърдяване на периферните сърдечни съдо-



СТРОЙНИ, ЗДРАВНИ

И КРАСИВИ

КАК НАЙ-ДОБРЕ ДА ПРЕДПАЗИТЕ КОЖАТА СИ ПРЕЗ ЗИМАТА

Обтегната кожа на лицето, изпърхнали устни и задебелили ръце се срещат често през зимата, тъй като климатичните условия повлияват обмяната на веществата в кожата. По време на студ кръвоносните съдове в нея се свиват, за да могат да задържат топлината в тялото. Така кожата получава ограничена доставка на хранителни вещества и по-малко кислород, а обменните процеси протичат в икономичен режим. В резултат на това, че страда от по-слабо кръвоснабдяване, недостиг на витамини, хранителни вещества и кислород, тенът посивява, появяват се кожни промени (зачервявания, пъпки, лишеи, екземи), нараства рискът от вирусни, бактериални, гъбични инфекции и алергии.

Кожата е по-малко защитена през зимата

През зимата кожата произвежда по-малко мазнина. Отделяните от мастните жлези липиди образуват на повърхността й естествен защитен филм, който от една страна представлява своеобразна бариера срещу външните въздействия на околната среда, а от друга я предпазва от загуба на течности, като противодейства на изсъхването й. Обичайно мастните жлези произвеждат 1 до 2 грама мазнина.



Когато количеството е по-голямо, кожата изглежда мазна, ако пък е по-малко, тя започва да изсъхва.

През зимата повече хора, отколкото обикновено, страдат от суха кожа. Тъй като колкото по-студено става, толкова по-малко мазнини произвеждат мастните жлези в кожата. **Защитният липиден слой** на повърхността й **става по-тънък**, а поради това и защитата от загуба на течности е по-ненадеждна. Кожата започва по-бързо да изсъхва, става изпърхнала, може да започне да се лющи и цели, ако човек не предприеме мерки срещу това. При температури по-ниски от минус 8 градуса мастните жлези напълно спират да произвеждат мазнини. Затова е от голямо значение кожата да бъде добре защитена, особено при много студено време или каране на ски например.

Студеният зимен вятър извлича влагата от кожата, но това прави и **въздухът във вътрешните помещения** – преди всичко, когато е силно затоплен. **Рязката смяна между външните и вътрешните температури** също се отразява зле на състоянието й. Независимо дали вътре, или навън през зимата на кожата не й е леко. При това изтънелият или липсващ защитен слой от липиди не предпазва достатъчно кожата от изсъхване. При някои хора се стига дори до дразнене, познато като „зимен сърбеж“, тъй като ниската влажност на въздуха в претоплените помещения стресира кожата.

Специална грижа за страдащите от алергия

Ето защо от особена грижа през студентите месеци на годината се нуждаят страдащите от алергии хора. Преди всичко **пациентите с невродермит, екземи и различни атопични заболявания** (алергия срещу полени, животински косми, домашен прах и др.) и **възрастните хора** трябва да внимават да не допуснат допълнително изсушаване на кожата си през зимата. При страдащите от невродермит например често се наблюдава влошаване на състоянието и увеличаване на екземите през есента и зимата, когато въздухът

Кожата е поставена пред екстремни изпитания през зимата: големите температурни колебания, сухият въздух в затворените помещения и леденият вятър навън, многословните, тясно прилягащи дрехи и отслабената от простудни заболявания имунна система са само част от тях. За да може да продължи да изпълнява своите защитни функции, през студените месеци на годината тя се нуждае от помощ под формата на особено интензивна грижа.

е сух и студен. При хората в напреднала възраст прагът между възрастово обусловената суха кожа може бързо да бъде прекрачен към манифестиране на „екзема от изсъхване“. Кожата на атопичите страда тогава от повече възпаления, може да се зачерви, започне да се лющи, сърби и напуква. Не по-малко уязвими през зимния период са **бебетата и особено страдащите от атопичен дерматит малки деца**. Заболяването се наблюдава при 10-13% от децата в кърмаческа възраст и най-често се изразява след 5-годишна възраст. В засегнатите участъ-



Sensibel

ЕЖЕДНЕВНА ГРИЖА ЗА СУХАТА И ЧУВСТВИТЕЛНА КОЖА



Препоръчителна цена
20,90 лв.

ПРОМОЦИОНАЛЕН КОМПЛЕКТ

- ✓ Възстановява естествените бариерни функции на кожата
- ✓ Предпазва от изсушаване и стимулира регенерацията
- ✓ Възвръща еластичността



За контакти: „НАТУРПРОДУКТ“ ООД | София 1592, бул. Христофор Колумб 64,
София експорт център, Логистична сграда 3, вх. 4, | тел.: 02/979 12 19; факс: 02/971 12 17
www.naturprodukt.bg

D'oliva

ЗАЩИТА И ГРИЖА ПРЕЗ ЗИМАТА

pharmatheiss cosmetics

Made in Germany

Pharmatheiss Cosmetics Bulgaria

Pharma Hyaluron

НОВО серия RICHE

С фармацевтичен клас
хиалуронова киселина

Pharma Hyaluron Day Cream

Pharma Hyaluron Lip Booster

Pharma Hyaluron Eye Lash Lifter

Pharma Hyaluron Active Concentrate

Вече и серия RICHE
за суха кожа

Made in Germany

www.pharma-hyaluron.bg

Pharma Hyaluron Bulgaria

ци кожата изглежда зачервена, груба, напукана, на люспи, сърби, създава болезнени усещания, а може да образува и мехурчета. Най-честата причина за отключването на екземата е изсушаването на кожата, особено през зимните месеци на отоплен и сух въздух в помещенията. Допирът с дразнещи вещества и тъкани, топлината и изпотяването могат да предизвикат обостряне на състоянието. Бебетата изпитват силен дискомфорт при atopичен дерматит, но въпреки съпротивата им е необходимо да се положат адекватни грижи, за да се предотврати влошаване на екземата.

Избор на правилна козметична стратегия и крем

За да се предотврати изсъхването, възстанови отслабеният или липсващ защитен слой и се подсилат бариерните функции е важно на кожата да бъдат доставени необходимите ѝ липиди. Това може да се реализира по два начина - или чрез **по-честа грижа, или чрез избор на обогатен с мазнини крем**. Повишаване честотата на грижа има предимството, че кожата не трябва да се пренастройва към нов продукт и се намалява рискът от дразнене. Този подход обаче има известни ограничения. При стандартна грижа с лосион с високо водно съдържание например кожата може да започне да измръзва при ниски температури. А и хората със суха или чувствителна кожа така или иначе трябва да полагат повече и по-чести грижи от нормално.

Изборът на т.нар. богат крем е най-лесният начин да се осигури правилна грижа на кожата през зимата. Той разбира се трябва да бъде съобразен с типа кожа и използвания досега козметичен продукт. Общото правило е, че зимният крем трябва да съдържа повече мазнини от летния. Ако за нормална кожа например са подходящи т.нар. маслено водни емулсии, то при суха кожа тази грижа няма да е достатъчна и трябва да се избере интензивен крем или мазило. Ако човек страда от чувствителна кожа и не е сигурен дали ще му понесе определен козметичен продукт, е добре да го тества за три дена от вътрешната страна на ръката. Който не иска да се отказва от хидратиращия си крем, може да го използва, но само ако нанася върху него и омазняващ крем, който да задържа влагата в кожата. Хидратиращите кремове не са достатъчни за зимния сезон!

• **Мазнини** За съжаление при повечето кремове не е указано съотношението на съдържащите се в него масла спрямо водата. През зимата е правилно да се използва продукт **на маслено водна основа**. По-голямата част от дневните кремове обаче представляват емулсии на водно маслена основа и съдържат повече влага от предназначения за нощна грижа продукти. Затова през зимата **нощните кремове**



ве предлагат по-добра дневна защита за кожата. Дори да са много добри през лятото, използваните за дневна грижа продукти могат да се окажат неправилни в зимния сезон и колкото повече се мажат, толкова повече кожата да изсъхва. При това при много ниски температури могат да предизвикат измръзването ѝ. Правилният крем трябва да е с **поне 50% съдържание на мазнини или липидни частици**, а при зряла кожа дори до 70%. Достатъчно е да се нанася 2 пъти на ден. Чисто мазните кремове и вазелини обаче също не са препоръчителни. Те могат да омазнат прекомерно кожата, да предизвикат запушване на порите, дразнене, пъпки и комедони.

• **Влага** Маслата от макардамия, бодливо дърво и жожоба са особено подходящи като основа на крем за този сезон, тъй като са много плътни масла. Но внимание: дори през зимата кожата се нуждае не САМО от масла! Съставки като **урейя, глицерин или хиалуронова киселина** доставят необходимата влажност. Хиалуроновата киселина, която подсилва козметичния ефект на продукта и съдейства за намаляване загубата на течност от кожата, е особено подходяща при грижа за лицето, ръцете и деколтето. Тя представлява естествена съставна част на съединителната тъкан, която така или иначе намалява с напредване на възрастта. **Алантионът** пък е свързващ влагата дериват на уреята, който действа успокояващо на кожата.

• **Урея** или карбамид е една от съставките на потта и урината. Наличието ѝ в потта помага за поддържане влажността на кожата. При изпотяване водата от потта се изпарява, а уреята се задържа на повърхността ѝ под формата на тънък филм, който започва да приема влага от въздуха и да я насочва към дълбоките слоеве на кожата. Американски учени са на мнение, че уреята предпазва от заразяване с гъбички и патогенни микроорганизми, френски изследователи пък твърдят, че след използването на крем с урея кожата е защитена от негативното въздействие на вятъра от 2 до 4 часа на открито. Получена по синтетичен път урея влиза в състава на немалко кремове, включително на медицинска козметика, предназначена за пациенти с

екземи или невродермит. Молекулите на уреята са с малка маса - това им позволява не само лесно да проникват в дълбочина и да зареждат тъканта с влага, но и да пренасят в дълбоките слоеве на кожата други полезни за нея активни компоненти. Ако в дермата е настъпил дефицит на урея, тя изсъхва. Това най-ясно проличава на кожата на стъпалата и ръцете, където могат да се появят твърди, напукани участъци. На пазара могат да бъдат открити продукти с различна концентрация на урея. В повечето случаи тя не превишава 5%, тъй като при възпалена кожа по-високите концентрации могат да предизвикат дразнене като парене, сърбеж или зачервяване. При напукани стъпала е възможно прилагането на мазила с по-високо съдържание на урея – 10, дори до 40%, но това са продукти, изписвани от специалисти. Алтернативно могат да бъдат редувани съдържащ урея продукт и всекидневен крем до установяване на индивидуална оптимална формула на поносимост.

● **Екземи** За хората с болестна сухота на кожата важи правилото: колкото по-хронична е екземата, толкова по-богата на мазнини и липидни частици трябва да е основата на крема.

**И при почистването
важи зимният приоритет:
овлажняване и защита**

Независимо от студеното време навън, е най-добре да забравите за обилните горещи души и продължителното киснене в топла вана. По-разумно е те да бъдат заменени с къси контрастни души и маслени бани. Хигиената на цялото тяло освен това трябва да бъде завършена с хидратиращ крем.

- **Почистване** През зимата важи правилото: почитването на кожата трябва да става с колкото е възможно по-малко и не прекалено гореща вода. При грижа на лицето и за премахване на грима е най-добре да се използва несъдържащ алкохол тоник или тоалетно мляко.

- **Сапуни** За почистване на кожата трябва да се използват минимално количество сапуни и колкото е възможно по-малко продукти със синтетични тенсиди. По-добре е те да се заменят с пестеливо използвани рН-неутрални и хидратиращи кожата почистващи препарати.

- **Пилингите** са табу през този сезон. Прилагането им е допустимо единствено върху задебелели участъци на лак-

тите и петите. Вместо пилинг на цялото тяло е по-добре да се направи леко разтриване на кожата с не много груба масажна ръкавица, което да регулира кръвообращението.

- **Вани** На сухата кожа не ѝ понася гореща вода. Горещите вани или душовете нарушават защитния липиден слой на кожата. Затова през зимата къпането трябва да е колкото е възможно по-кратко и преди всичко не горещо. Който не иска да се отказва от релаксиращата вана, трябва да помни, че водата трябва да е не по-топла от 38 градуса, а престоят не по-дълъг от 10 минути.

- **Маслени бани** В този сезон е добре водата за къпане да бъде обогатявана с масла, добавени към ваната, водата за обливане или почистващия лосион. За гърба, ръцете и прасците е добре да се използва съвсем малко сапун, тъй като там има малко мастни жлези. След баня трябва да се използва лосион за тяло, който да помогне за възстановяването на нарушения защитен липиден слой.



Допълнителна грижа

• **Маските** осигуряват хранителни вещества на кожата, от които тя изпитва остър недостиг през зимата. Подобна допълнителна грижа би се отразила благотворно също на ръцете и стъпалата. Достатъчно е например преди сън те да се намажат обилно с крем, отгоре да се поставят чорапи или ръкавици и импровизираната маска да се остави да действа за през нощта. Проникналите в кожата липиди не само възстановяват и изглаждат кожата, но ѝ осигуряват и допълнителна защита при излизане навън. Дланите и стъпалата не разполагат с мастни жлези и затова особено се нуждаят от допълнителна грижа. Същото се отнася до устните. Обогатените червила и стикове за устни могат да предотвратят болезненото им напукване. За възстановяването им помага и намазване с мед.

- **Затоплен въздух** Не само сухият студ навън, но и затопленият въздух в затворените помещения изсушават кожата и лигавиците. Колкото по-топла е стаята, толкова по-ниска е влажността в нея. Това може да бъде коригирано чрез допълнително овлажняване на въздуха със специални уреди. Стайните растения

НОВО Серия
Coupeliac

SKIN IN BALANCE
 Специална грижа за кожата



Специална козметика при зачервяване
 Съпътстваща грижа при купероза

ДЕРМАТОЛОГИЧНО
 ТЕСТВАНЕ



Coupeliac
 Spezialpflege-Gel / Special skincare gel

SKIN IN BALANCE
 Coupeliac
 Beruhigende Tagespflege
 Soothing Day Care II

SKIN IN BALANCE
 Coupeliac
 Beruhigende Tagespflege
 Soothing Day Care II

Made in Germany

- Без консерванти и парабени •Без парафин и силиконови масла
- Без ПЕГ съединения и оцветители

също биха могли да допринесат за това. Страдащите от алергия към домашен прах обаче трябва да внимават: в овлажнителите за въздух и стайните растения могат да се развият плесенни гъбички. Най-евтин и лесен за почистване метод е поставянето на съд с вода или мокра кърпа върху радиатора.

- **Течности** Страдащата от изсушаване през зимата кожа има нужда не само от помощ отвън, но и отвътре. Макар в горещо време човек да изпитва по-голяма жажда, отколкото в студено, организмът му се нуждае от същото количество течности както през лятото. Затова е важно тялото да бъде обезпечено с достатъчно количество вода, билкови чайове, плодови сокове и зеленчукови бульони (минимум 1,5 литра на ден). Според изследванията кръвоснабдяването и обмяната на веществата в кожата се стимулират директно 10 минути след приема на вода.

- **Витамини** Трябва да се приема и богата на витамини храна. Особено **витамините А, С, Е и селен** се отразяват благотворно на кожата. Затова консумирането на много плодове и зеленчуци (моркови, домати, ябълки и др.) е от първостепенно значение за поддържането на кожата в добро състояние. Витамините А и Е например поддържат присъщите на тялото липиди в кожата. Добре й се отразяват също съдържащите се във варивата **растителни белтъчини и фолиеве киселини**. Който приема хранителни добав-

ки, е добре да внимава те да съдържат **цинк, витамин В2 и рибофлавин.**

- **Дневната светлина** е балсам за тялото и психиката. Ако кожата е добре защитена с крем, зимният въздух няма да ѝ навреди. Разходките на чист въздух не само регулират производството на витамин D, помагат за разтопяване на стреса и стимулират целия организъм, но се отразяват добре и на кожата. При това засиленото кръвообращение и студеният въздух помагат да се избавят от сивкавия зимен тен.

*Балансираното
хранене също поддържа
кожата здрава*

Състоянието на кожата зависи и от начина на хранене. Традиционно през зимата се консумират по-тежки храни, което невинаги се отразява благоприятно на кожата. Най-добре е тялото да бъде снабдявано с добре балансирана разнообразна храна. Основният акцент би трябвало да е върху пълнозърнестите и млечните продукти, плодовете и зеленчуците. Съдържащите се в тях витални вещества стимулират допълнително имунната система и по този начин подсилват кожата. За поддържане на функцията ѝ тялото се нуждае преди всичко от **биотин, цинк, йод, ниацин, рибофлавин и витамин А** и то по възможност не под формата на таблетки, а в естествен вид, в който полезните вещества взаимно допълват действието си. ■



DR.THEISS

HerbalSept

ДОПРИНАСЯТ ЗА
ЗДРАВЕТО НА ГЪРЛОТО И
ГОРНИТЕ ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА

ЕСТЕСТВЕНА ЗАЩИТА ЗА ВСЕКИ СЕЗОН!



HerbalSept

6 близалки за деца



● за огнедишащо гърло

за кашлица ●

